



# ผลของการใช้ภาษารักเพื่อดูแลใจตนเอง ต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยจิตเวช

อุ๋นจิตร คุณารักษ์

รศ. ดร.สายฝน เอกวรารังกูร



## ความสำคัญของปัญหา

- ❑ กรมสุขภาพจิต (2560) รายงานว่า WHO ได้ประมาณการว่ามีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทั่วโลกมากกว่า 300 ล้านคน
- ❑ ประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคซึมเศร้าสูงถึง 12 ล้านคน
- ❑ สถาบันจิตเวชศาสตร์ฯ มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า มารับบริการใน  
ปีงบประมาณ 2559-2561 จำนวน 14,467, 15,525 และ 19,173  
ราย และเข้ารับการรักษแบบผู้ป่วยใน จำนวน 158, 185 และ  
255 ราย



## ความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยจิตเวช พบใน (Pinikahana, Happell & Keks, 2003)

- ✓ โรควิตกกังวลชนิดทั่วไป (GAD) ร้อยละ 30
- ✓ โรคโฟเบีย (Phobia) ร้อยละ 20
- ✓ โรคเครียดหลังประสบเหตุรุนแรงในชีวิต (PTSD) ร้อยละ 10
- ✓ โรคการกลัวการเข้าสังคม ร้อยละ 30
- ✓ โรคย้ำคิดย้ำทำ (OCD) ร้อยละ 10
- ✓ โรคแพนิก (Panic) ร้อยละ 65



## ความสำคัญของปัญหา

ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยจิตเวช เมื่อเกิดขึ้นมักจะส่งผล

- ❑ มีการสูญเสียปีสุขภาวะ (DALYs) สูงสุด ซึ่งผู้ป่วยต้องทนกับความเจ็บป่วยหรือพิการเป็นระยะเวลานานกว่าโรคทางจิตอื่น
- ❑ เพิ่มความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคจิตเภท



## ความสำคัญของปัญหา

ภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยจิตเวชส่วนใหญ่เกิดจาก

- การมีความสัมพันธ์ในลักษณะขัดแย้งหรือขาดความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับบุคคลสำคัญในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการขาดความรักในตนเอง (Chapman, 2015)
- การต้องเผชิญกับข้อจำกัดด้านสุขภาพที่ส่งผลต่อความสามารถด้านการดูแลช่วยเหลือตนเองที่ลดลง จากการเป็นโรคเรื้อรังทางจิตเวช จึงเกิดอาการน้อยใจ โดดเดี่ยว มองตนเอง สิ่งแวดล้อม อนาคตในด้านลบ ไร้คุณค่า เกิดภาวะซึมเศร้า และทำร้ายตนเองในที่สุด (World Federation for Mental Health, 2012)



## ความสำคัญของปัญหา

ภาษารัก (Love Language) เป็นกระบวนการส่งเสริมให้ผู้ป่วยจิตเวชเกิดความรักและเข้าใจตนเอง สามารถเชื่อมโยง ยอมรับ เกิดความรักและมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Chapman, 2015) ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม กลุ่มละ 6-12 คน กิจกรรมละ 45-60 นาที ติดต่อกัน 3 วัน รายละเอียดดังนี้



## ความสำคัญของปัญหา

- ✓ กิจกรรมครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพและแนะนำตัว ชี้แจง เป้าหมาย จัดกระบวนการเรียนรู้ วิธีการ และประโยชน์ของ ภาษารัก



## ความสำคัญของปัญหา

- ✓ กิจกรรมครั้งที่ 2 จัดการเรียนรู้และฝึกทักษะปฏิบัติการใช้ภาษารักเพื่อดูแลใจตนเองทั้ง 5 วิธี ได้แก่ 1) คำพูดหรือการบอกรัก (word of affirmation) 2) การดูแล การใส่ใจ การบริการ (acts of service) 3) การสัมผัสทางกาย (physical touch) 4) การให้ของขวัญ ของฝาก สิ่งที่มีความหมาย (receiving gifts) และ 5) การมีเวลาคุณภาพให้แก่กัน (quality time)
- ✓ กิจกรรมครั้งที่ 3 ทบทวนภาษารัก เพื่อให้เกิดความมั่นใจและนำไปใช้ในการดูแลใจตนเองเพื่อลดภาวะซึมเศร้าได้





# วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการใช้ภาษารักเพื่อดูแลใจตนเองต่อ  
ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยจิตเวช



## วิธีการศึกษา

- ❑ วิจัยกึ่งทดลอง ศึกษาสองกลุ่มแบบวัดผลก่อนและหลังการทดลอง
- ❑ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยจิตเวชที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง และเข้ารับการรักษแบบผู้ป่วยในจำนวน 72 คน แบ่งเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการจับคู่และสุ่มอย่างง่าย กลุ่มละ 36 คน และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า-ออก ดังนี้



## วิธีการศึกษา (ต่อ)

### เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion Criteria)

1. ผู้ป่วยจิตเวชที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง (ประเมินจาก 9Q)
2. รับการรักษาแบบผู้ป่วยใน
3. มีอายุระหว่าง 15-59 ปี
4. อาการทางจิตสงบ (BPRS 18-36 คะแนน)
5. สามารถฟัง พูด อ่าน เขียน ภาษาไทยได้ และร่วมมือในการวิจัย



## วิธีการศึกษา (ต่อ)

### เกณฑ์การคัดออกจากการศึกษา (Exclusion Criteria)

1. ผู้ป่วยจิตเวชที่เป็นออทิสติกและมีภาวะบกพร่องทางสติปัญญา
2. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมจนถึงสิ้นสุดระยะเวลาของการศึกษา
3. อยู่ระหว่างการเข้าร่วมการวิจัยอื่น ๆ

# เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือ	Validity	Reliability
เครื่องมือในการดำเนินการทดลอง		
➤ โปรแกรมภาษารักๆ	ผ่านผู้ทรง 5 ท่าน	-
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล		
➤ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล	ผ่านผู้ทรง	-
➤ 9Q		.86
➤ HRSD	ผ่านผู้ทรง	.71



## การดำเนินการวิจัย

1. เขียนโครงการวิจัยและขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันจิตเวชศาสตร์ฯ
2. เก็บข้อมูลและดำเนินการวิจัยภายหลังผ่านการพิจารณาจริยธรรม
3. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ประเมินภาวะซึมเศร้าและแบบประเมินอาการทางจิต จำนวน 72 คน
4. ผู้วิจัยจับคู่กลุ่มตัวอย่างด้านเพศ ระดับภาวะซึมเศร้า และอาการทางจิต จากนั้นสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายด้วยการจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 36 คน



## การดำเนินการวิจัย

5. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าก่อนการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการทดลองสัปดาห์ที่ 1
6. กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการใช้ภาษารักเพื่อดูแลใจตนเอง จำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ติดต่อกัน กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลปกติ ได้แก่ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษา และการดูแลให้รับประทานยา
7. รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป
8. สรุป อภิปรายผลการวิจัย และเผยแพร่ข้อมูล

# การวิเคราะห์ข้อมูล

- ★ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติพรรณนา
- ★ เปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบที่ (Dependent t-test)
- ★ เปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบที่ (Independent t-test)





# ผลการศึกษา ข้อมูลทั่วไป



ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ				
15- 20 ปี	5	13.9	8	22.2
21-30 ปี	14	38.9	11	30.6
31-40 ปี	8	22.2	6	16.7
41-50 ปี	4	11.1	9	25.0
51-59 ปี	5	13.9	2	5.5



# ผลการศึกษา ข้อมูลทั่วไป



ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรส				
โสด	27	75.0	26	72.2
คู่	4	11.1	1	2.8
ม่าย/ หย่า/ แยก	5	13.9	9	25.0

# ผลการศึกษา ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา				
ไม่ได้เรียนหนังสือ/ ประถมศึกษา	9	25.0	7	19.4
มัธยมศึกษา/ ปวช.	18	50.0	16	44.4
ปวส./อนุปริญญา	0	0	4	11.2
ปริญญาตรี	9	25.0	6	16.7
ปริญญาโทและสูงกว่า	0	0	3	8.3

# ผลการศึกษา ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ				
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	10	27.8	5	13.9
รับจ้าง/ เกษตรกร	10	27.8	15	41.7
รัฐวิสาหกิจ/ รับราชการ	2	5.5	2	5.5
ธุรกิจส่วนตัว/ ค้าขาย	8	22.2	6	16.7
นักเรียน/ นักศึกษา	6	16.7	8	22.2

# ผลการศึกษา ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลาการเจ็บป่วย (เดือน)				
<6	13	36.1	20	55.5
7-12	4	11.1	1	2.8
13-24	5	13.9	1	2.8
25-36	1	2.8	3	8.3
37-60	3	8.3	2	5.6
>60	10	27.8	9	25.0

# ผลการศึกษา ข้อมูลทั่วไป



ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การรับไว้รักษาในโรงพยาบาล (ครั้ง)				
<b>1</b>	<b>19</b>	<b>52.7</b>	<b>20</b>	<b>55.5</b>
<b>2</b>	<b>10</b>	<b>27.8</b>	<b>6</b>	<b>16.7</b>
<b>3-5</b>	<b>2</b>	<b>5.6</b>	<b>8</b>	<b>22.2</b>
<b>&gt;5</b>	<b>5</b>	<b>13.9</b>	<b>2</b>	<b>5.6</b>



# ผลการศึกษา ข้อมูลทั่วไป



ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การวินิจฉัยของแพทย์				
โรคจิตเภท	15	41.7	10	27.8
โรคซึมเศร้า	15	41.7	18	50.0
โรคอารมณ์สองขั้ว	3	8.3	4	11.1
โรคจิตจากสารเสพติด	1	2.8	2	5.5
โรคอารมณ์แปรปรวน	2	5.5	1	2.8
โรคจิตเวช	0	0	1	2.8



## ผลการศึกษา

- ★ ด้านภาวะซึมเศร้าพบว่ากลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าภายหลังการทดลอง (9Q:  $M=4.22$ ,  $SD=3.86$ , HRSD:  $M=10.08$ ,  $SD=5.54$ ) ลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง (9Q:  $M=12.97$ ,  $SD=3.90$ , HRSD:  $M=16.56$ ,  $SD=5.15$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )
- ★ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้า (9Q:  $M=4.22$ ,  $SD=3.86$ , HRSD:  $M=10.08$ ,  $SD=5.54$ ) ลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม (9Q:  $M=7.03$ ,  $SD=5.97$ , HRSD:  $M=12.72$ ,  $SD=5.38$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )





# ผลการศึกษา ข้อมูลทั่วไป



คะแนนภาวะซึมเศร้า	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
ก่อนทดลอง						
9Q	12.97	3.90	13.56	4.57	.583	.681
HRSD	16.56	5.15	17.14	5.82	.451	.654
หลังทดลอง						
9Q	4.22	3.86	7.03	5.97	2.368	.021
HRSD	10.08	5.54	12.72	5.38	2.051	.044



# สรุป

ภาษารักมีประสิทธิภาพต่อการลดภาวะซึมเศร้า  
พยาบาลวิชาชีพและผู้เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้เกิดการ  
ดูแลใจตนเองด้วยภาษารักในผู้ป่วยจิตเวชที่มีภาวะซึมเศร้า



## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยาที่  
สนับสนุนงบประมาณในการวิจัย และผู้ป่วยจิตเวชที่  
เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน





Thank you for your attention